



**SIILINJÄRVI**  
Ruokapalvelut



kuva: Ekocentria / Tero Takalo-Eskola

## Siilinjärven kunnan peruskoulujen ja lukion ruokalista 12.3. – 20.4.2018

**Viikko 11**                      **12.3. – 16.3.2018**

**Maanantai**                      Lihakeitto, tuoretta, juusto

**Tiistai**                              Hauskat kalapihvit, perunat, salaatti, kermaviilikastike

**Keskiviikko**                      Kasvissosekeitto, kananmunat, tuoretta, Hedelmä

**Torstai**                              Lihapyörökät, perunat, kastike, salaatti

**Perjantai**                              Kinkkukiusaus, tuoresalaatti, lämmin kasvis

*Hyvää ruokahalua!*



kuva: Maito ja Terveys ry

Lisäksi joka aterialla ruokajuoma, ravintorasva, pehmyt leipä ja näkkileipä.

Muutokset ruokalistaan mahdollisia. Ruokien tarkemmat ainesosatiedot saat tarvittaessa Siilinjärven kunnan ruokapalvelujen henkilökunnalta.



**SIILINJÄRVI**  
Ruokapalvelut



kuva: Ekocentria / Tero Takalo-Eskola

**Viikko 12**                      **19.3. – 23.3.2018**

**Maanantai**                      Jauhelihakastike, perunat/spagetti, salaatti

**Tiistai**                              Kasvis-pastapaistos, vihannessalaatti

**Keskiviikko**                      Jauhemaksapihvit, perunasose, salaatti, puolukkaa

**Torstai**                              Kalamureke, peruna, raaste, kastike

**Perjantai**                              Broilerikeitto, tuoretta, Hedelmä

*Hyvää ruokahalua!*



kuva: Maito ja Terveys ry

*Lisäksi joka aterialla ruokajuoma, ravintorasva, pehmyt leipä ja näkkileipä.*

*Muutokset ruokalistaan mahdollisia. Ruokien tarkemmat ainesosatiedot saat tarvittaessa Siilinjärven kunnan ruokapalvelujen henkilökunnalta.*



**SIILINJÄRVI**  
Ruokapalvelut



kuva: Ekocentria / Tero Takalo-Eskola

**Viikko 13**                      **26.3. – 29.3.2018**

**Maanantai**                      Makkarakastike, perunat, salaatti talon tapaan

**Tiistai**                              Kalapyörykät, perunat, kastike, salaatti

**Keskiviikko**                      Pääsiäisateria: broileripatukka, riisiä, salaattia, kananmunaa, mämmi ja kermamaito

**Torstai**                              Broileripaistos, salaatti

**Perjantai**                      *Pitkäperjantai, hyvää pääsiäistä!*

*Hyvää ruokahalua!*



kuva: Maito ja Terveys ry

Lisäksi joka aterialla ruokajuoma, ravintorasva, pehmyt leipä ja näkkileipä.  
Muutokset ruokalistaan mahdollisia. Ruokien tarkemmat ainesosatiedot saat tarvittaessa Siilinjärven kunnan ruokapalvelujen henkilökunnalta.



**SIILINJÄRVI**  
Ruokapalvelut



kuva: Ekocentria / Tero Takalo-Eskola

**Viikko 14**                      **3.4. – 6.4.2018**

**Maanantai**                      2. pääsiäispäivä

**Tiistai**                              Kasvislasagne, itämäinen salaatti

**Keskiviikko**                      Uunilohi, perunat, raaste

**Torstai**                             Pinaattihukaiset, perunasose, salaatti, hillo

**Perjantai**                          Iloinen nakkikeitto, juustolevite, Hedelmä

*Hyvää ruokahalua!*



kuva: Maito ja Terveys ry

*Lisäksi joka aterialla ruokajuoma, ravintorasva, pehmyt leipä ja näkkileipä.*

*Muutokset ruokalistaan mahdollisia. Ruokien tarkemmat ainesosatiedot saat tarvittaessa Siilinjärven kunnan ruokapalvelujen henkilökunnalta.*



**SIILINJÄRVI**  
Ruokapalvelut



kuva: Ekocentria / Tero Takalo-Eskola

**Viikko 15**                      **9.4. – 13.4.2018**

**Maanantai**                      Broilerikastike, riisi/perunat, salaatti, mustaherukat

**Tiistai**                              Ohrarouhepuuro, marjakeitto, leikkele, juurespalat

**Keskiviikko**                      Lihamureke, perunat, kastike, salaatti

**Torstai**                             Makaronilaatikko, tuoresalaatti, lämmin kasvis

**Perjantai**                         Kalakeitto, kurkku, leikkele

*Hyvää ruokahalua!*



kuva: Maito ja Terveys ry

Lisäksi joka aterialla ruokajuoma, ravintorasva, pehmyt leipä ja näkkileipä.  
Muutokset ruokalistaan mahdollisia. Ruokien tarkemmat ainesosatiedot saat tarvittaessa Siilinjärven kunnan ruokapalvelujen henkilökunnalta.





**SIILINJÄRVI**  
Ruokapalvelut



kuva: Ekocentria / Tero Takalo-Eskola

**Viikko 16**                      **16.4. – 20.4.2018**

**Maanantai**                      Bolognesekastike, perunat/spagetti, salaatti talon tapaan

**Tiistai**                              Kalapaistos, punajuurisalaatti

**Keskiviikko**                      Uunimakkara, perunasose, salaatti

**Torstai**                              Hernekeitto, juusto, tuorekurkku, Hedelmä

**Perjantai**                              Kasvispihvit, perunat, sitruunakastike, salaatti

*Hyvää ruokahalua!*



kuva: Maito ja Terveys ry

*Lisäksi joka aterialla ruokajuoma, ravintorasva, pehmyt leipä ja näkkileipä.*

*Muutokset ruokalistaan mahdollisia. Ruokien tarkemmat ainesosatiedot saat tarvittaessa Siilinjärven kunnan ruokapalvelujen henkilökunnalta.*